ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

мультиварка

овощные и грибные блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Овощные и грибные блюда полезны для здоровья. Но вдвойне полезны вкусно приготовленные овощи и грибы! Это утверждают и гурманы, и врачи-диетологи. К сожалению, секретом приготовления таких блюд, что пальчики оближешь, владеют далеко не все. В книге предложены рецепты, которые помогут вам быстро и просто приготовить здоровые и полезные блюда в мультиварке!

- Мультиварка. Овощные и грибные блюда
  - Первые блюда
    - Овощные и грибные супы
      - Легкий овощной суп
      - Суп из картофеля и моркови
      - Картофельный суп с луком
      - Суп из свеклы и картофеля
      - Суп из цветной капусты
      - Томатный суп с картофелем
      - Ароматный овощной суп с рисом
      - Суп из фасоли с морковью
      - Луковый суп с рисом и кабачком
      - Суп из брокколи
      - Луковый суп с вином
      - Острый гороховый суп
      - Французский луковый суп
      - Суп из цветной капусты с авокадо
      - Суп с макаронными изделиями и сыром
      - Восточный суп с зеленым горошком и пряностями
      - Суп «Ташкент»
      - Гороховый суп с морковью и сыром
      - Суп-пюре из замороженных овощей
      - Диетический суп-пюре
      - Суп-пюре из цветной фасоли
      - Суп-пюре из моркови
      - Суп-пюре из чечевицы
      - Суп-пюре из шпината со сливками
      - Суп из шампиньонов с картофелем и сыром
      - Суп из шампиньонов с цукини
      - Суп из белых грибов с картофелем
      - Грибной суп с макаронами и сладким

- перцем
    - Суп из шампиньонов с рисом
    - Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой
    - Суп из вешенок с морковью и рисом
    - Суп из шампиньонов с зеленым горошком
    - Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами
    - Свекольник с белой фасолью
    - Свекольник с шампиньонами
    - Свекольник с сушеными грибами
    - Диетические щи
    - Щи с баклажаном
    - Щи из краснокочанной капусты
    - Щи с сушеными грибами
    - Щи из щавеля
    - Щи «Летние»
    - Щи «Зимние»
    - Щи «Домашний погребок»
    - Диетический борщ
    - Борщ с маринованными овощами
    - Борщ с маринованными опятами
    - Борщ из мангольда со сливками
    - Борщ с шампиньонами и пекинской капустой
    - Борщ с консервированной фасолью
    - Диетический рассольник
    - Рассольник с морковью и луком
- Вторые блюда
    - Пловы
        - Плов с баклажаном и зеленью
        - Плов по-ашхабадски
        - Плов с шампиньонами
    - Блюда из овощей и грибов
        - Белокочанная капуста с яйцом и луком
        - Белокочанная капуста с сушеными грибами и зеленым горошком
        - Краснокочанная капуста с маринованными грибами
        - Кольраби с рисом
        - Цветная капуста с морковью на пару
        - Рагу из цветной капусты с орехами
        - Брокколи с вешенками
        - Рагу из цветной капусты и брокколи на грибном бульоне

- Рагу из брюссельской капусты с сыром
- Баклажаны в томате
- Кабачки с чесноком
- Шампиньоны с картофелем и морковью
- Тыква с цветной фасолью и помидорами
- Тыква по-китайски
- Овощное рагу на грибном бульоне
- Стручковая фасоль по-японски
- Рагу «Летний ужин»

- Запеканки из овощей, грибов и макаронных изделий
  - Запеканка из кабачков, яиц и сыра
  - Запеканка из цукини и лука
  - Запеканка из цветной капусты и болгарского перца
  - Запеканка из брокколи и брынзы
  - Запеканка из белокочанной капусты с сыром и яйцом
  - Запеканка из цукини и яиц
  - Запеканка из цветной капусты по-белорусски
  - Слоеная запеканка
  - Запеканка из шампиньонов
  - Запеканка из баклажанов
  - Запеканка по-итальянски
  - Тыквенная запеканка с арахисом
  - Запеканка из белой фасоли и тертого сыра
  - Запеканка из картофеля и яблок
  - Запеканка из помидоров в тесте
  - Запеканка из спагетти с черри и карри
  - Запеканка из домашней лапши
  - Запеканка из вермишели с грибами

Мультиварка. Овощные и грибные блюда
Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Овощные и грибные супы

Легкий овощной суп

Ингредиенты: 200 г смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли (замороженной), 2 картофелины, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 морковка, 1 сушеный корень петрушки, 2 картофелины, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить оливковое масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Картофельный суп с луком

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь, зелень, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из свеклы и картофеля

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 картофелины, 50 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1–2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты: 1 л томатного сока, 4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, влить в чашу, добавить картофель, морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью.

Ароматный овощной суп с рисом

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 2–3 листика любистка, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из фасоли с морковью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с рисом и кабачком

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 кабачок (небольшой), 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить рис, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из брокколи

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Луковый суп с вином

Ингредиенты: 1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В чашу положить сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром, добавить чеснок, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон и вино, поперчить.

Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Гренки разложить по тарелкам и залить

супом.

Острый гороховый суп

Ингредиенты: 300 г гороха, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 2 $^1/_2$ л овощного бульона, 1 луковица, $^1/_2$ чайной ложки аджики, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, молотый имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, добавить перец, имбирь, аджику, готовить в режиме «Тушение» 3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Французский луковый суп

Ингредиенты: 5 красных луковиц, 100 мл растительного масла, 100 г сыра (любого, тертого), 100 г пшеничного хлеба, 70 мл сливок, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Влить 1 $^1/_2$ л воды, положить соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и выложить в чашу. Оставить в режиме «Подогрев».

Суп из цветной капусты с авокадо

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, $^1/_2$ авокадо, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Бульон влить в чашу, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп с макаронными изделиями и сыром

Ингредиенты: 3 помидора, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 морковка, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 цукини (небольшой), 50 г макаронных изделий (фигурных), 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок петрушки и базилика,

20 мл оливкового масла, 150 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу, залить 3 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Бульон процедить.

В чашу влить оливковое масло, добавить лук, чеснок, морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка». В чашу добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту, макаронные изделия, влить бульон, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

Восточный суп с зеленым горошком и пряностями

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 100 г зеленого горошка (замороженного), 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, 1/2 пучка кинзы, 3 г куркумы, 5 г тмина, 5 г кориандра, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить.

Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме «Выпечка».

В чашу влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

Суп «Ташкент»

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1

чайная ложка аджики, 1 пучок кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В чашу влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка», влить 1 $^1/_2$ л воды, добавить аджику, картофель и рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Гороховый суп с морковью и сыром

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 100 г гороха, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 100 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле (20 г) в режиме «Выпечка». Сыр натереть на мелкой терке. Бульон влить в чашу, добавить горох, соль, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 2–3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать сыром.

Суп-пюре из замороженных овощей

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 100 г смеси из моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Диетический суп-пюре

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной фасоли

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 150 г цветной фасоли, 2 картофелины, 1 морковка, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 3 морковки, 1 картофелина, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Бульон влить в чашу, добавить морковь, лук, картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу, добавить сливочное масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 картофелины, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты: 300 г шпината, 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 желток, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть. Бульон влить в чашу, добавить лук и шпинат, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты, добавить яичный желток и перемешать.

Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 морковка, 100 г сыра (любого), $^{1}/_{2}$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень петрушки и сыр.

Суп из шампиньонов с цукини

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 150 г цукини, 2 картофелины, 1 морковка, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень укропа.

Суп из белых грибов с картофелем

Ингредиенты: 50 г белых грибов (сушеных), 100 г макаронных изделий, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица,

100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, положить промытые грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить картофель и морковь, макаронные изделия, зелень, лук, посолить, готовить в том же режиме еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану.

Грибной суп с макаронами и сладким перцем

Ингредиенты: 350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 картофелины, 2 морковки, 1 стручок сладкого перца, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в чашу, добавить сливочное масло, обжарить в режиме «Выпечка».

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Влить в чашу 2 л воды, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны, макароны, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с рисом

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 морковки, 50 г риса, 1 картофелина, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Грибы промыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, добавить рис, грибы и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л грибного бульона, 100 г грибов (любых, вареных), 2 картофелины, 50 г пшеничной крупы, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу положить в каждую тарелку грибы.

Суп из вешенок с морковью и рисом

Ингредиенты: 150 г вешенок, 2 морковки, 50 г риса, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Вешенки промыть, нарезать ломтиками.

Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить рис и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с зеленым горошком

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 100 г зеленого горошка (консервированного), соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение»

1 час. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 1 корень сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 15 г муки, 100 г сыра (любого), 50 г оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Сыр натереть на мелкой терке.

Лук и сельдерей выложить в чашу с оливковым маслом, добавить орехи и муку, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон.

Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Посолить, поперчить, протереть через сито, добавить сыр, перемешать, снова влить в чашу. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты.

Свекольник с белой фасолью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г белой фасоли, 1 пучок петрушки, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с шампиньонами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон влить в чашу, добавить грибы и свеклу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г грибов (любых, сушеных), $^1/_2$ корня петрушки, 2 картофелины, $^1/_2$ пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Корень петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, свеклу, корень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Диетические щи

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, добавить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу можно заправить простоквашей.

Щи с баклажаном

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Щи из краснокочанной капусты

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сушеными грибами

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 30 г грибов (любых, сушеных), 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из щавеля

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 100 г щавеля, 2 картофелины, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить щавель, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты: 300 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 3 помидора, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок щавеля, 2 морковки, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, ¼ чайной ложки тмина, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Щавель вымыть и крупно нарезать. Зеленый лук, зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в чашу, добавить топленое масло, помидоры, тмин, обжарить в режиме «Тушение».

Влить 2 $^1/_2$ л воды, положить капусту, добавить соль, щавель, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зеленый лук, петрушку, заправить сметаной.

Щи «Зимние»

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Бульон влить в чашу, добавить капусту, картофель, нарезанный перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Домашний погребок»

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г грибов (любых, сушеных), 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца (маринованного), 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать полосками.

Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, капусту, морковь, картофель, болгарский перец,

томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Диетический борщ

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, аккуратно нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Отвар влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу заправить простоквашей.

Борщ с маринованными овощами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л свекольного отвара, 200 г капусты (маринованной), 2 картофелины, 1 стручок болгарского перца (маринованного), 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Отвар влить в чашу, положить капусту, картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Борщ разлить по тарелкам, можно заправить сметаной.

Борщ с маринованными опятами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г опят (маринованных), 2 картофелины, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть и нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Отвар влить в чашу, добавить капусту и грибы, посолить, положить картофель, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ из мангольда со сливками

Ингредиенты: 1 л свекольного отвара, 100 г мангольда, 2 картофелины, 50 мл сливок, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мангольд вымыть и мелко нарезать.

Отвар влить в чашу, добавить картофель, посолить, положить мангольд, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу заправить сливками.

Борщ с шампиньонами и пекинской капустой

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Отвар влить в чашу, добавить капусту и грибы, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с консервированной фасолью

Ингредиенты: 150 г фасоли (консервированной), 150 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 свекла, 1

морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 20 мл растительного масла, 10 г сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать. Лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить капусту, свеклу и морковь, томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 1 $^1/_2$ л воды, положить картофель, фасоль, лавровый лист, сушеный укроп, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

В каждую тарелку положить чеснок, сметану и перец.

Диетический рассольник

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать

кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку добавить зелень петрушки.

Рассольник с морковью и луком

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, перец.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в режиме «Выпечка».

Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить зелень укропа.

Вторые блюда

Пловы

Плов с баклажаном и зеленью

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 1 баклажан, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 пучка укропа и кинзы, 120 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Баклажан вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу вместе с баклажаном, влить растительное масло, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка».

Положить рис, влить воду, посолить, поперчить, готовить в режиме «Плов», перемешать с чесноком и зеленью.

Оставить в режиме «Подогрев».

Плов по-ашхабадски

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 2 айвы, 1 столовая ложка нута, 50 г маша, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, красный молотый перец, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу вместе с морковью, влить растительное масло, добавить предварительно замоченные нут и маш, рис, айву, влить воду, посолить, поперчить, добавить приправу, готовить в режиме «Плов», перемешать с чесноком.

Оставить в режиме «Подогрев».

Плов с шампиньонами

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 300 г шампиньонов, 120 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу вместе с грибами и морковью, полить растительным маслом, посолить, поперчить и обжарить в режиме «Выпечка».

Положить рис, влить воду, готовить в режиме «Плов», перемешать.

Оставить в режиме «Подогрев». Плов выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

Блюда из овощей и грибов

Белокочанная капуста с яйцом и луком

Ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Капусту выложить в чашу, добавить лук, перемешать, влить растительное масло, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

Белокочанная капуста с сушеными грибами и зеленым горошком

Ингредиенты: 400 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горош ка (консервированного), 30 г грибов (любых, сушеных), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту выложить в чашу, добавить лук, растительное масло, предварительно замоченные грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить в режиме «На пару» в течение 10 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Краснокочанная капуста с маринованными грибами

Ингредиенты: 300 г краснокочанной капусты, 100 г грибов (любых, маринованных), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту выложить в чашу, добавить лук, укроп, маринованные грибы, растительное масло, перемешать и

готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

Добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут в режиме «На пару».

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать чесноком.

Кольраби с рисом

Ингредиенты: 500 г кольраби, 50 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито.

Зелень петрушки тщательно вымыть и нарубить.

Кольраби вымыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с луком, выложить в чашу, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль, помидор.

Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с морковью на пару

Ингредиенты: 500 г цветной капусты (замороженной), 3 морковки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Цветную капусту выложить в чашу, добавить морковь, лук, перец и соль.

Готовить в режиме «На пару» 15 минут, положить чеснок, готовить еще в течение 5 минут в том же режиме.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рагу из цветной капусты с орехами

Ингредиенты: 400 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые

ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук выложить в чашу, добавить растительное масло, цветную капусту, помидоры, орехи и майонез, посолить, поперчить, залить бульоном и готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Брокколи с вешенками

Ингредиенты: 500 г брокколи (замороженной), 150 г вешенок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Вешенки промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком в растительном масле в режиме «Выпечка».

Добавить в чашу брокколи, вешенки, лук и соль. Готовить в режиме «На пару» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу можно посыпать зеленью укропа.

Рагу из цветной капусты и брокколи на грибном бульоне

Ингредиенты: 300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и лук выложить в чашу, добавить растительное масло, цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить.

Залить бульоном, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу можно посыпать зеленью укропа.

Рагу из брюссельской капусты с сыром

Ингредиенты: 400 г брюссельской капусты, 150 г зеленого

горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить, выложить в чашу, добавить растительное масло, залить бульоном, посыпать сыром и готовить в режиме «На пару» 25 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Баклажаны в томате

Ингредиенты: 5–6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить

баклажаны, оливковое масло, перец, соль, обжарить в режиме «Выпечка». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кабачки с морковью и луком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в чашу, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить в режиме «Выпечка».

Добавить майонез, готовить еще 10 минут в режиме «На пару».

При подаче к столу можно украсить веточками укропа.

Кабачки с чесноком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного

масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить.

Кружочки кабачков посолить по вкусу, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке, выложить в чашу и обжарить в

растительном масле в режиме «Выпечка».

Добавить чеснок и майонез, готовить в режиме «На пару» 5 минут.

Шампиньоны с картофелем и морковью

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 5 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в чашу, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить оставшимся сливочным маслом.

Тыква с цветной фасолью и помидорами

Ингредиенты: 400 г тыквы, 250 г цветной фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, аккуратно снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Чеснок и лук очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать.

Тыкву выложить в чашу, добавить помидоры, фасоль, чеснок и лук, растительное масло, посолить, поперчить, залить томатным соком и готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Тыква по-китайски

Ингредиенты: 500 г тыквы, 150 мл овощного бульона, 20 г корня имбиря, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина, $^1/_2$ пучка кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута, $^1/_2$ чайной ложки семян тмина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Имбирь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Тыкву выложить в чашу, залить бульоном, добавить лавровый лист и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина,

посолить, поперчить, готовить еще 20 минут в режиме «На пару».

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

Овощное рагу на грибном бульоне

Ингредиенты: 2 картофелины, 2 морковки, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г зеленого горошка (замороженного), 1 луковица, $^1/_2$ пучка базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить бульоном, посыпать базиликом, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Стручковая фасоль по-японски

Ингредиенты: 500 г стручковой фасоли, 2 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, $^1/_2$ столовой ложки рубленой зелени кинзы.

Способ приготовления: Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута растолочь в ступке, смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в чашу, полить соусом, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Рагу «Летний ужин»

Ингредиенты: 2 стручка болгарского перца, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.

Овощи выложить в чашу, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить бульон, перемешать.

Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу можно посыпать зеленью укропа.

Запеканки из овощей, грибов и макаронных изделий

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты: 500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и аккуратно нарезать кружочками.

Сыр натереть на терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

При подаче к столу можно посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из цукини и лука

Ингредиенты: 500 г цукини, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, $^1/_4$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки цукини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Запеканка из цветной капусты и болгарского перца

Ингредиенты: 100 г цветной капусты (замороженной), 4 яйца, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать.

Цветную капусту и болгарский перец выложить в предварительно смазанную растительным маслом чашу, сверху разбить яйца, посолить по вкусу, поперчить.

Запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Запеканка из брокколи и брынзы

Ингредиенты: 200 г брокколи (замороженной), 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить.

Брынзу натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом чашу, посолить, посыпать брынзой, полить взбитыми яйцами, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

При подаче к столу можно посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из белокочанной капусты с сыром и яйцом

Ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями чашу, залить яйцами, посыпать сыром и запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

При подаче к столу можно украсить веточками петрушки.

Запеканка из цукини и яиц

Ингредиенты: 200 г цукини, 4 яйца, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную растительным маслом чашу, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

При подаче к столу можно посыпать зеленью укропа.

Запеканка из цветной капусты по-белорусски

Ингредиенты: 500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, мелко нарезать.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в чашу, залить молоком, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

Добавить манную крупу и готовить в режиме «Молочная каша».

Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать со сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в режиме «Выпечка» 20–25 минут.

Слоеная запеканка

Ингредиенты: 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 цукини (небольших), 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра (любого), $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В чашу, смазанную растительным маслом, выложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить, посыпать сыром и запекать в режиме «Выпечка» в течение 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Запеканка из шампиньонов

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить, добавить сметану, панировочные сухари и взбитые яйца, выложить в смазанную растительным маслом чашу, посыпать тертым сыром и запекать в режиме

«Выпечка» 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Запеканка из баклажанов

Ингредиенты: 500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить в чашу, смазанную растительным маслом, запекать в режиме «Выпечка» 20–25 минут.

Запеканка по-итальянски

Ингредиенты: 3–4 помидора, 200 г макаронных изделий, 200 г зеленого горошка (свежего), 150 мл сливок, 50 г сыра (любого), 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Макароны выложить в чашу, посолить, залить водой, готовить в режиме «На пару» 30 минут, откинуть на дуршлаг.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать.

Зелень базилика вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Макароны смешать с помидорами и зеленым горошком, выложить в чашу, смазанную растительным маслом. Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и перцем, посыпать сыром и запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Готовую запеканку посыпать чесноком и зеленью базилика.

Тыквенная запеканка с арахисом

Ингредиенты: 500 г тыквы, 50 г арахиса (очищенного), 50 г сливочного масла, 100 г сыра (любого, тертого), 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Арахис измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в чашу, влить немного воды и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Перемешать со сливочным маслом и панировочными сухарями, посолить, посыпать арахисом и сыром.

Запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Запеканка из белой фасоли и тертого сыра

Ингредиенты: 100 г белой фасоли, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Предварительно замоченную фасоль выложить в чашу, залить водой, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Сыр натереть на крупной терке. Фасоль перемешать со сливочным маслом и сухарями, полить взбитыми яйцами, посолить, посыпать сыром, запекать в режиме «Выпечка» в течение 20 минут.

Запеканка из картофеля и яблок

Ингредиенты: 3 картофелины (сваренные в мундире), 3 яблока, 150 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Картофель очистить и нарезать кружочками.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель и яблоки выложить в предварительно смазанную растительным маслом чашу, посолить, посыпать сыром. Запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

При подаче к столу можно посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из помидоров в тесте

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить.

Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом чашу, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в режиме «Выпечка» в течение 20 минут.

Запеканка из спагетти с черри и карри

Ингредиенты: 200 г спагетти (вареных), 8 помидоров черри, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочный сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 чайные ложки карри, соль.

Способ приготовления: Спагетти перемешать со сливочным маслом.

Черри вымыть. Яйца взбить с карри и солью.

Спагетти выложить в смазанную оливковым маслом чашу, сверху положить черри, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями.

Запекать в режиме «Выпечка» в течение 20–25 минут.

Запеканка из домашней лапши

Ингредиенты: 250 г домашней лапши (вареной), 5 яиц, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лапшу смешать со сливочным маслом, взбитыми яйцами, солью и перцем.

Выложить в смазанную растительным маслом чашу, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Зелень петрушки и укропа тщательно вымыть, нарезать.

Запеканку выложить на блюдо, можно посыпать зеленью.

Запеканка из вермишели с грибами

Ингредиенты: 250 г вермишели (вареной, мелкой), 4 яйца, 150 г грибов (любых, жареных), 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Вермишель перемешать со сливочным маслом, взбитыми яйцами и грибами.

Выложить в смазанную растительным маслом чашу, посолить, запекать в режиме «Выпечка» в течение 20 минут.